

# ATT VARA EN MASS-SIMMARE

I MASS strävar vi efter att ha simmare som tar eget ansvar vid träning och tävling. Vi vill att våra aktiva visar respekt för varandra och för omgivningen och uppträder som ett föredöme, både i och utanför bassängen. Att som äldre simmare vara en fin förbild för våra yngre simmare är viktigt, eftersom de yngre simmarna tenderar att ta efter beteenden. Föreningskulturen sätts snabbt i väggarna och MASS vill vara en trygg plats för idrottande barn och ungdomar. Detta är något som vi gemensamt skapar genom vårt uppträdande och vår attityd gentemot varandra.

**Att vara en MASS simmare innebär bland annat:**

## ATT VI I SAMBAND MED TRÄNING:

- Har en positiv inställning till träningen, tränarna och övriga simmare.
- Alltid hälsar på alla i den egna gruppen samt simmare i andra grupper/ verksamheter.
- Alltid gör vårt bästa.
- Tar ansvar för att utrustning och simhall återställs efter avslutat pass.
- Följer de regler som simhallen har om att tex duscha innan träningen och inte springa och skrika/knuffas i simhallen, samt självklart uppträder respektfullt mot simhallens personal och övriga gäster.
- Meddelar frånvaro till tränare (kan enkelt göras via SportAdmin).
- Kommer i tid och förbereder oss inför ett träningspass, så att passet kan starta vid rätt tidpunkt.

Äldre simmare förväntas även kunna planera för en bra balans i vardagen (skola, vänner, familj och återhämtning). Vi vet att det periodvis kan vara mycket i skolan, men de absolut flesta mår bra av fysisk aktivitet (dagligen). Ett uppehåll från läxor, för att kunna röra på sig, är oftast det bästa för både koncentrationen, motivationen och i förlängningen också studieresultaten.

## ATT VI I SAMBAND MED TÄVLING:

- Kommer väl förberedda och i tid till insim och tävling.
- Tar ansvar för vila, återhämtning, insim, avsim, uppvärmning och kommer mentalt förberedda för att uppnå bästa möjliga resultat vid varje tävlingslopp.
- Utvärderar alla lopp tillsammans med tränaren, när tid för detta finns.
- Bär MASS-kläder och MASS-badmössa.
- Ställer upp i lagkappslag när vi blir uttagna till detta.
- Hejar på våra klubbkamrater och är glada när det går bra för våra kompisar.
- Alltid gör vårt bästa.
- Meddelar frånvaro till tränaren i så god tid som möjligt.



# ATT VARA EN MASS-FÖRÄLDER

MASS är en ideell förening som är beroende av ideella krafter, föräldrar och anhöriga som kan hjälpa till, exempelvis på MASS arrangemang. Att arrangera tävlingar är en stor möjlighet för oss som förening att dra in pengar till vår verksamhet och göra det möjligt för våra aktiva att delta på tävlingar, åka på läger, samt ha kompetenta ledare som utvecklar MASS verksamhet i rätt riktning.

## ***Som förälder förväntas man följa riktlinjerna:***

- Jag är stolt, stöttar och uppmuntrar i med och motgång.
- Jag har förtroende för tränare och anställda i MASS. Jag överlämnar alla simrelaterade detaljer till tränarna och litar på deras planering och upplägg kring de aktivas individuella utveckling.
- Jag pratar gott om föreningen och tränarna. Jag förstår att relationen mellan tränare och simmare är komplex. Den bygger på förtroende från båda parter under en längre period och jag är medveten om att vad jag säger kan påverka detta.
- Jag hjälper till med allt praktiskt, som att simmaren får tillräckligt med mat och sömn, ser till att simmaren kan ta sig till träningen och hjälper simmaren vid anmälan till tävlingar och med att meddela frånvaro vid sjukdom.
- Jag förstår att alla utvecklas i olika takt, vilket innebär att resultaten är individuella och kommer i olika faser.
- Jag visar engagemang inom MASS och erbjuder hjälp när det efterfrågas.
- Jag har förståelse för att det krävs mycket träning i simning och att den aktive uppmuntras att träna även under tyngre perioder.
- Jag bidrar aktivt till att sprida en positiv bild av MASS utåt.
- På tävling försöker jag att sitta tillsammans med övriga föräldrar från MASS på läktaren.
- På tävling hejar jag på alla från MASS och är glad när det går bra för föreningens simmare.

Som förälder och målsman bär man alltid ansvaret för den aktives välmående. Hälsosam inställning till sömn, kost, träning och flera andra grundläggande egenskaper kommer övervägande hemifrån.

MASS, där man vill vara. -Tillsammans vinner vi!